



## Veiligheidsregels Walrusclubs

1. Ga niet zwemmen wanneer sprake is van hart-/vaatklachten, epilepsie, klachten met nieren/blaaas, verkoudheid/koorts en zwangerschap. Raadpleeg bij hoge bloeddruk, diabetes, problemen schildklier of bij elke vorm van twijfel je huisarts. Ga uitsluitend dompelen en niet zwemmen wanneer sprake is van vermoeidheid, ongesteldheid of burn-outklachten.
2. Ben je 35 jaar of ouder, dan adviseren we een check bij je huisarts van hart/longen. Ben je boven de 50 jaar, overleg dan met je huisarts of eventueel een sportmedische keuring wenselijk is.
3. Zorg voor de veiligheid altijd voor een maatje of een groep en houd elkaar in de gaten. Houd mobiele telefoon binnen handbereik.
4. Zorg voor een gedegen warming-up zodat je lichaam goed warm is als je het water in stapt. Na afloop beweeg je jezelf weer warm. Warme drank na afloop is een aanrader.
5. Ga niet duiken en zoek een plek waar je het water in kunt lopen. Dompel eerst handen/polsen voordat je verderloopt. Blijf in ondiep water en dicht bij de oever, zodat je makkelijk kunt teruglopen. Ga je in de zomer ook in diep water, gebruik dan een zwembroeie (safeswimmer).
6. Focus in het water op het tot rust brengen van je adem. Lukt dit de eerste keer niet dan stap je tijdig uit het water. De volgende keer zal het beter gaan.
7. Beginners blijven altijd met het hoofd boven water vanwege een vaak flinke adem(gasp)reflex. Gevorderden kunnen met het hoofd onderdompelen. Wanneer je regelmatig met je hoofd onder water gaat, b.v. tijdens borstcrawl, adviseren we oordopjes eventueel gecombineerd met badmuts.
8. Zwemtijd hangt af van je conditie, vetpercentage, aantal winterzwemjaren en watertemperatuur. Bij water kouder dan 5 graden hanteren we de richtlijn van Russische Walrusclubs van max 1 minuut zwemmen. Beginners max 20 sec.
9. Regelmaat van winterzwemmen max. 2x per week voor beginners en max. om de dag voor gevorderden. Koude douche of emmergieting kan eventueel dagelijks.
10. In de Noordzee blijf je in ondiep water dicht bij het strand vanwege verraderlijke stromingen. Laat je informeren door de plaatselijke strandwacht of reddingsbrigade over posities van muien.
11. Ga niet zwemmen in rivieren met binnenvaart en blijf uit de buurt van stuwen, sluizen en gemalen.
12. Zorg voor extra warme en droge kleding incl. muts, zeker na afloop van de training.

*Hierbij verklaar ik deze regels goed te hebben gelezen en op eigen risico deel te nemen aan de trainingen winterzwemmen bij de Walrusclub.*

*Naam:*

*Handtekening:*

*Datum:*